取扱説明書/料理編

クッキングガイド

日立オーブンレンジ 家庭用

MRO-AF6形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

※この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、約10分後に自動的に電源が切れます。　電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

かんたんジンギスカン（作りかた53ページ）

ヘルシーラムチョップ（ハーブパン粉焼き）（作りかた53ページ）

かんたんピザ（作りかた50ページ）

バターロール（ロールパン）（作りかた60ページ）

安全上のご注意

ご使用の前に

ご使用の後に

料　理　編

正しい使いかた

オート調理

手動調理

クッキングガイドの見かた

■加熱表示
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ（レンジ加熱）　グリル（グリル加熱）　オーブン（オーブン加熱）　オーブン/グリル（オーブンとグリルの併用）

■付属品の表示例

角　皿（ホーロー製）　焼　網　角　皿

■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

- オート調理のとき
あたため 1ごはん 2牛乳 3かんたんパン ……………… 6葉菜 7根菜 8ケーキ 9ピザ 10グラタン カロリーカット (揚げもの …… 炒めもの)

- 手動調理のとき
手動調理キー ― レンジ グリル オーブン レンジ発酵 ヨーグルト お好みメニュー
レンジの出力 ― レンジ600W レンジ500W レンジ200W レンジ100W
オーブンの温度 ― 250℃ 210℃・・・100℃ 40℃(発酵)
加熱時間 ―― 約2分 2〜3分

■料理編に使われる単位は、次のとおりです。
容量：1mL(ミリリットル)＝1cc(シーシー)

安全上のご注意

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

危険 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

警告 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示しています。

注意 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害の発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

この記号は注意（危険・警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。

この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

警告

電源は定格15A(アンペア)以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。
（過熱・発火・火災の原因）

傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
（感電・ショート・発火の原因）

●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

交流100V(ボルト)以外では使用しない。
（火災・感電の原因）

電源コード・差込プラグを傷つけない。
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
（コードが破損し、火災・感電の原因）

包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。
（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ）

●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω(オーム)以下）をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

（安全上のご注意）
据え付けるとき

⚠注意

本体は壁などとの間をあける。
（過熱して発火する恐れ）
右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。
あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。
後面がガラスの場合は、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

すき間があっても5面を囲む設置はしない。
（過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因）

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
（感電・漏電の原因）

使用前に包装材は全て取り除くこと。
（発火・火災・やけどの原因）

- 水平で丈夫な場所に置く。（振動・騒音・本体落下の原因）
- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。
  （雑音や映像の乱れの原因）
  受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。（故障の原因）

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
（火災・感電の原因）

使用するとき

⚠危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。（火災・感電・けがの原因）

分解禁止

穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。（けが、感電や故障の原因）

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
（やけど・感電・けがの恐れ）

調理中に差込プラグを抜き差ししない。（火災・感電の原因）
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

⚠注意

レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
（破裂してけがの原因）

本体の上に物を置かない。
（過熱してこげ・変形の恐れ）

レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。
（破裂してやけどやけがの原因）

製品本体が転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
（感電や電波漏れの恐れ）

ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。
（本体が倒れてけがや電波漏れの原因）

差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
（感電やショートして発火の原因）

ドアに物をはさんだまま使わない。
（電波漏れによる障害の恐れ）

調理後の食品の出し入れに注意する。（やけどの原因）
レンジ加熱でも容器やテーブルプレートなどが熱くなることがあります。

衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。
（発煙・火災・やけどの原因）

吸排気口をふさがない。
（過熱して故障の原因）

長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
（絶縁劣化による感電・漏電火災の原因）

差込プラグを抜く

使用するとき
レンジのとき

⚠注意

食品は加熱しすぎない。
- 突然沸とうして飛び散ることがある
  水、飲みもの（牛乳、酒、コーヒーなど）、カレーやシチューなどのようなとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあります。
  ※飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。

- こげたり燃える恐れがある
  少量の食品、水分の少ない干もの、加熱されやすいまんじゅうやパン類、温度が上がりやすいあん、チョコレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油、ミックスベジタブルなどはこげたり、燃える恐れがあります。
  ※少量（100g未満）の食品をオート調理で加熱しないでください。
  ※クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱します。

- 加熱室が空のまま加熱しない。
  （異常高温になり故障の原因）
- 鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。（燃える恐れ）
- あたため で飲みものを加熱しない。
  （沸とうしてやけどの恐れ）

- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器、付属の角皿（ホーロー製）は使わない。アルミ箔（アルミホイル）を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。
  （火花〈スパーク〉、故障の原因）
- 加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。
  （加熱室底面のテーブルプレートが割れて火花〈スパーク〉、故障の原因）
  - 割れたときは、そのまま使用せずにお買い上げの販売店に相談する。
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。
  （火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ）アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。

- 乳幼児のミルクやベビーフードは手動 レンジ500W で様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認する。（やけどの恐れ）
  絶対にオート調理で加熱しないでください。
  ※市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移しかえて加熱してください。
  ※種類の違うものを一度に加熱しないでください。
- ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。（やけどの恐れ）
  蒸気が一気にでる場合があります。必ず向こう側からはずしてください。

グリル、オーブンのとき

⚠注意

- 使用中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室などの周辺、テーブルプレート）、角皿、焼網にふれない。
  （やけどの原因）

接触禁止

- 熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。（割れる恐れ）

- 調理が終わったらすぐに取り出す。
  （余熱で焼き過ぎになる恐れ）
- 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。（やけどの恐れ）
- プラスチック容器をヒーター加熱しない。
  （発火の恐れ）

レンジ、グリル、オーブンのとき

⚠注意

食品くずをつけたまま使わない。（燃える恐れ）

加熱室内で食品が燃え出したときは、
1. ドアを開けない。（勢いよく燃える恐れあり）
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

お手入れのとき

⚠警告

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
（感電やけがの恐れ）

ぬれ手禁止

差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
（火災の原因）

本体のお手入れは、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。
（やけど・感電の恐れ）

操作パネルのはたらき

待機時消費電力オフ機能 ➔10ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは約10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、オーブン温度を表示します。
(表示はイメージ図です。)

レンジ発酵キー ➔24・25ページ

かんたんパン、納豆の発酵に使います。

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

オートメニューキー ➔13~17・19~23ページ

10種類のメニューがオート調理できます。
メニューキーを押してセットします。

カロリーカットキー ➔18ページ

3種類のカロリーカットメニューが自動調理できます。キーを押すとカロリーカットメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

あたためキー ➔12・14~16ページ

あたため、解凍あたため のときに使います。
表示窓に「0」が表示されているとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。

仕上がり調節キー ➔10ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

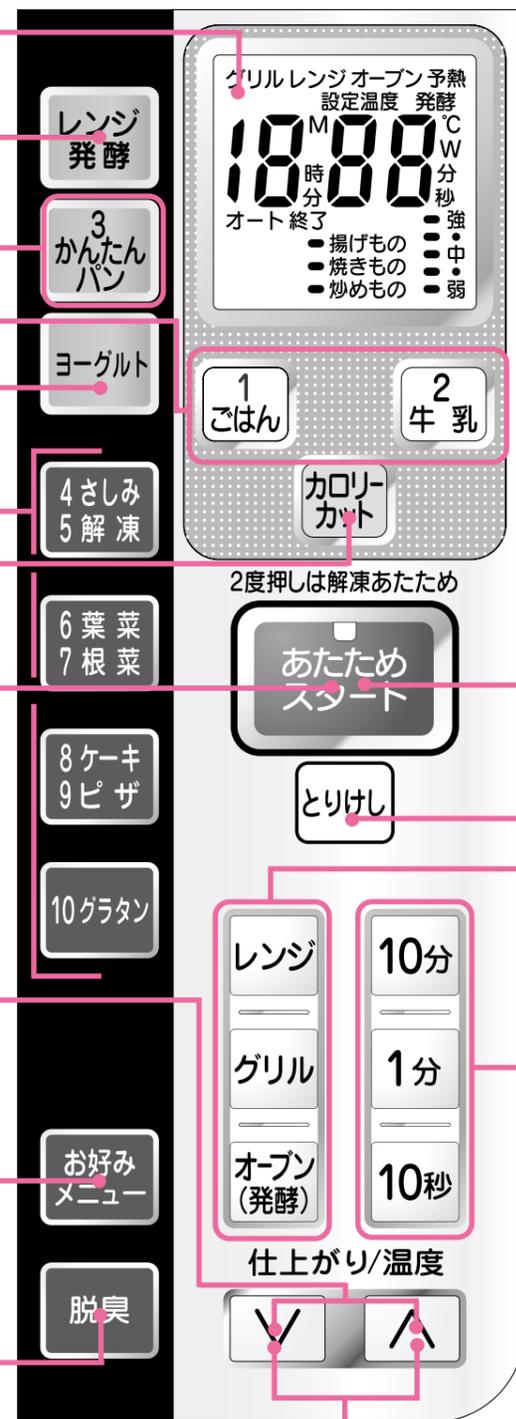
ヨーグルトキー ➔26ページ

ヨーグルトを作るときに使います。

お好みメニューキー ➔32・33ページ

よく作る料理の加熱内容を記憶させておくと、次からは、この お好みメニュー とスタートキーを押すだけの簡単操作になります。
(記憶できるのは、手動調理の内容です。)

脱臭キー ➔8・34ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

※操作パネルはMRO-AF6で説明しています。

各部のなまえ

スタートキー

オート調理と手動調理のときランプ(■)が点滅します。キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まりランプ(■)が消えます。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

手動調理

手動調理キー ➔25~31ページ

- 料理に合わせて レンジ グリル オーブン を選びます。

レンジ：押すと レンジ600W ➡ レンジ500W ➡ レンジ200W ➡ レンジ100W ➡ レンジ600W の順に4段階にセットできます。

グリル：押すと グリル がセットできます。

オーブン：1度押すと「予熱あり」
：2度押すと「予熱なし」になります。
：40℃(発酵) は ∨ を押して合わせます。

タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使います。
レンジ600W レンジ500W 加熱時間は19分50秒計、レンジ200W レンジ100W レンジ発酵 オーブン は それぞれ90分(1時間30分)計、グリル は40分計、ヨーグルト は180分(3時間)計になります。

温度調節キー ➔30・31ページ

オーブン の温度を調節するとき使います。
温度を「あげる」ときは ∧ を押します。
温度を「さげる」ときは ∨ を押します。
オーブン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類 ＼ 加熱方法	レンジ	グリル	オーブン
■角皿 1枚 (ホーロー製) (皿受棚にのせます) 急冷すると、変形の原因になります。	×(皿受棚のフッ素コート処理がスパークによって損傷します)	○	○
■焼網 (角皿にのせて使います) 直火で使うと、変形の原因になります。※焼網は手動調理でも料理編に記載している使いかたに限り使えます。	×	○	○

※付属の角皿、焼網はレンジ加熱で使用できません。
火花(スパーク)や加熱室内壁のフッ素コートがはがれたり、故障の原因になります。

■クッキングガイド
(本書)

■保証書

※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-N80 003)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。(使うときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で取り出します。)

取っ手(別売品)

部品の追加購入　　2005年10月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80 003	840円 (税抜800円)

加熱のしくみ

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です。	水を使わないので栄養素が保たれます。	色や形、風味が保たれます。	盛りつけたままで加熱できます。

平面ヒーター(上)(下)で食品の表面にはこげめをつけ、中はやわらかく焼き上げます。

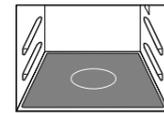
平面ヒーター(上)(下)で加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

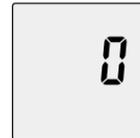
空焼きのしかた

初めて使う前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き（オーブン加熱）をしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

加熱室を空にしてドアを閉める

1 差込プラグをコンセントに差し込む

- 表示窓に何も表示されません。ドアを開閉すると右のように表示します。

2 脱臭キーを押す

3 スタートキーを押す

※庫内灯が点灯し、加熱が始まるとランプ(■)が消えます。

終了音が鳴ったら空焼きが終る

⚠注意

使用中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室などの周辺、テーブルプレート）にふれない。
（やけどの原因）

使える容器、使えない容器

○印は使える。　×印は使えない。

容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱（グリル、オーブン加熱）
ガラス容器	**耐熱性のガラス容器**	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	**耐熱性のないガラス容器** 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	×	×
陶器・磁器	**耐熱性のある陶器・磁器** ココット皿、グラタン皿など	○	○
陶器・磁器	**日常使っている陶器・磁器** 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×
プラスチック容器	**耐熱性のあるプラスチック容器** ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オーブン・グリル、使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	**その他のプラスチック容器**	× 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。ただし、4さしみ 5解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイル、付属の角皿など		× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。（このとき、加熱室底面や壁面、ファインダーに　触れると火花が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。）	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

■電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。

■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

知っておいていただきたいこと

必ずクッキングガイドに記載している方法でお使いください。
記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

待機時消費電力オフ機能について
電子レンジを使用していないときの電力を節約するため10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。
● ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

仕上がり調節キー ∨ ∧ について
オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。
3かんたんパン 4さしみ 5解凍 9ピザ 10グラタン カロリーカット (揚げもの～炒めもの)のとき、3段階に調節できます。
∧ 押すと 強 、∨ 押すと 弱 になります。通常は 中 になっています。

(3段階調節)
(強) 強
(標準) 中
(弱) 弱

あたため 解凍あたため 1ごはん 2牛乳 6葉菜 7根菜 8ケーキ レンジ発酵 のとき、5段階に調節できます。初めは 中 にセットしてあります。
1ごはん 2牛乳 はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。
ただし、表示窓に「0」が表示されている間に差込プラグをコンセントからはずすと記憶されません。

(5段階調節)
(強) 強
(やや強) ●
(標準) 中
(やや弱) ●
(弱) 弱

● 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
● 仕上がり調節は、あたため 解凍あたため の場合、スタートから約15秒以内に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。(仕上り調節 強 、弱 はオート調理の加熱時間を増減します。)

●オーブン調理のときは
●市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは、料理編の類似したメニューの時間と温度を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
●オート調理で記載しているメニューを手動で調理する場合は、41ページの"加熱時間一覧表"を参照し、オーブン温度と時間を目安にして焼きます。

●オーブンを使いこなすために
オーブンの特性で料理編に記載している方法で加熱しても、焼き色が濃かったり、薄かったりすることがあります。仕上がり調節を使い分けたり、設定温度を10～20℃上下させたりして調整します。焼き色が足りないときは、3～5分ほど追加焼きをして調節してください。

●焼きムラが気になるときは・・・
加熱途中で角皿の前後を入れ替えます。このとき角皿や加熱室が熱くなっているので注意してください。入れ替えるときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で入れ替えます。

●加熱中のドアの開閉は
加熱室の温度が下がってしまうのでドアの開閉は、手早く、控えめにしてください。

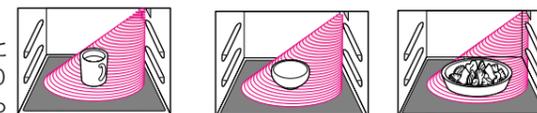
♬メロディー機能について
調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音や"無音"に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態でドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから、仕上がり調節キー ∨ を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。(調理終了後2分間はメロディ音の切り替えはできません。)

●写真と料理の実物の色が違う
印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。

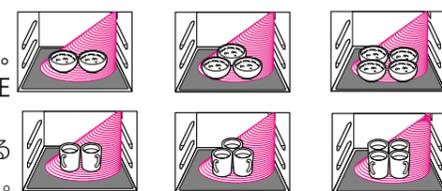
次ページにつづく ▶

知っておいていただきたいこと

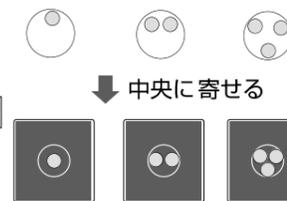
赤外線センサーについて
食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。
赤外線センサーを正しく働かせるためには。

●ラップやふたをしないで加熱します。
ラップやふた(陶磁器、ガラス製、プラスチック製)を使うと赤外線センサーが食品の表面温度を正しくはかれず、仕上がり温度が変わることがあります。(カレーやシチュー、焼き魚や煮魚をあたためるときに、飛び散る恐れがあるのでラップをします。)

●食品の分量に合った大きさの容器を使います。
食品の表面温度を正しくはかるため、陶磁器または耐熱ガラス容器に入れて加熱します。(4さしみ 5解凍 は発泡スチロールのトレーに入れたままで、6葉菜 7根菜 はラップで包み、そのままテーブルプレートに置きます。)容器の大きさは食品を入れたとき八分目位になる大きさにします。連続して使うときは容器は冷たいものに替えて使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりすると赤外線センサーが正しく働きません。
＊容器の半分以下の量のときは レンジ600W か レンジ500W で加熱してください。(27ページ参照)

●食品の置きかたは
容器に入れて必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。テーブルプレートの端や角に置くと赤外線センサーが食品の表面温度を正しくはかれないときがあり、上手に仕上がらない場合があります。

● 食品の重量が100g未満のときや小さいものを端や角に置いて加熱すると、赤外線センサーで正しく検知できませんのでオート調理できません。手動調理でテーブルプレートの中央に寄せて置き、様子を見ながら加熱します。(27ページ参照)
● 2個(2杯)以上を同時に加熱するときは、使う容器や食品の分量、加熱する前の食品の温度をだいたい合わせてください。1個の食品の分量はそれぞれ100～300gまでにします。

●違う種類の食品を同時にあたためるときは手動調理で
オート調理で加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。同時に加熱するときは レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら加熱します。(27ページ参照)

●レンジ加熱をするときは、加熱室は冷ましてから使ってください。
グリル、オーブンの使用後は、加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「C05」を表示して加熱できません。ドアを開いて充分冷まして使うか、レンジ600W または レンジ500W で加熱してください。(27ページ参照)
また、電子レンジ調理でも長時間使用したり連続して使用した後は、容器やテーブルプレートが熱くなっているので、赤外線センサーが正しく働きません。同様に冷ましてから使うか手動調理で加熱して使ってください。(27ページ参照)

●フライなどの市販の冷凍食品を加熱するときは
食品メーカーが包装に表記している冷凍食品の並べかたで、丸皿を円で表している図をテーブルプレートに描かれている円と間違えて、食品を端に置いて加熱してしまうと、上手に仕上がりません。(加熱不足や加熱にむらがでることがあります。)
必ず容器(陶磁器やガラス製)にのせるか、食品メーカーが指示するケースに入れてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。加熱時間は食品メーカーの指示の レンジ500W で加熱します。(27ページ参照)
＊から揚げやコロッケ、シューマイなど小さくて油を多く含む食品はオート調理できません。レンジ500W で様子を見ながら加熱します。(27ページ参照)

包装に表記している冷凍食品の並べかた
PAM1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理のあたため等の限定したメニューにのみ働きます。

お弁当のあたためについて
ラップやふたをはずし、あたためたくない漬けものなどを取り出します。またアルミケースやバラン、ゆでたまご、しょうゆやソースの入った容器(火花や破裂の恐れ)は必ず取り出してから レンジ600W で加熱します。お弁当の中身の材質によって仕上がりに差のでることがあります。市販のお弁当で使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。加熱時間の目安は、1個(1人分)約450gで、レンジ600W 約1分40秒です。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について
加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

トーストやもち、生魚のさんまやあじなど丸身の魚は焼けません。
加熱室が大きく、平面ヒーター(上)と食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

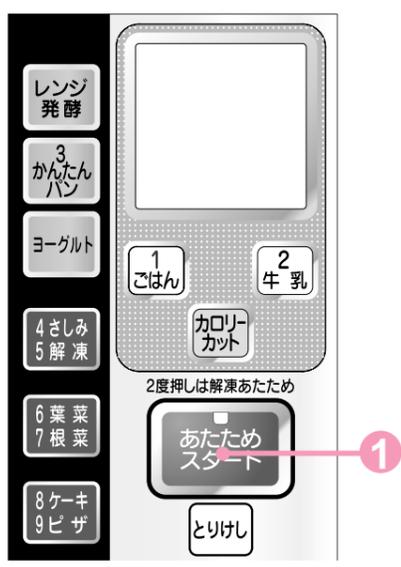
オート調理

あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜、冷凍ご飯をスピーディーにおいしくあたためます。

あたため 解凍あたため の使いかた

(例) あたため の場合

食品を入れる

食品はテーブルプレートの中央に置く

お総菜のあたための場合(15ページ参照)

1 あたため キーを押す

■庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

キーを押すごとに 1➡2➡1 とセットできます。
1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。(15･16ページ参照)
2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。(15･16ページ参照)
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート　食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれないことがあるので、発煙・発火の恐れがあります。

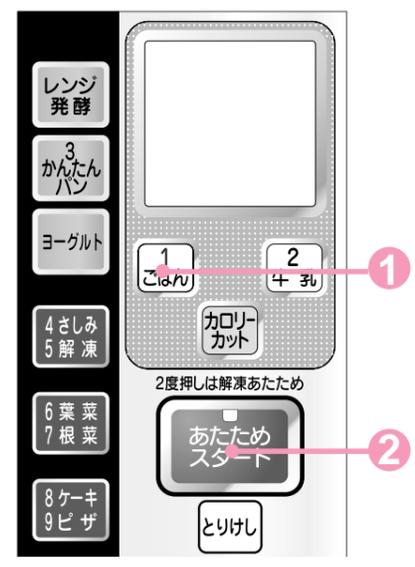
● 牛乳のあたためは 2 牛乳 を使います。(17ページ参照)
● お酒のあたためは手動調理を使います。(27、42ページ参照)
● ご飯のあたためは 1 ごはん で、冷凍ご飯の解凍あたためは、解凍あたため で加熱します。
● あたため キーは、ドアを閉めて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押してください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押してください。

オート調理

オートメニュー 1 ごはん

ご飯、ピラフなどご飯もののあたために使います。

1 ごはん の使いかた

食品を入れる

食品はテーブルプレートの中央に置く

ご飯の場合(15ページ参照)

1 1 ごはん キーを押す

■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

ごはんの置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート　食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれないことがあるので、発煙・発火の恐れがあります。

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、手動 レンジ 600W で加熱してください。(27ページ参照)

あたため 解凍あたため 1ごはん のコツ

1回の分量は適量で(16ページ参照)
1〜4人分(食品と容器を合わせて1,200g まで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、レンジ 500W で加熱します。(27ページ参照)

加熱室は冷ましてから使う
グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。 加熱室が熱いと「[05 」を表示して加熱できません。またテーブルプレートが熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、 レンジ 600W で加熱してください。(27ページ参照)

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
●食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
●みそ汁のおわんは使えません。

市販の調理済み食品は
●市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱するときは、食品メーカーの指示に従い、レンジ 500W で加熱します。
●置く位置はテーブルプレートの中央に置いて加熱します。
●発泡スチロールの容器やトレーは絶対に使用しないでください。

2個以上の食品を加熱する場合は
食品の分量を同じくらいにし、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

仕上がりがぬるかったときや冷めかけたときは
レンジ 600W で様子を見ながら、さらに加熱します。
あたため 解凍あたため や 1ごはん で追加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

インスタント食品やパックされたご飯は
42ページを参照して加熱します。

ラップの使い分けは
●お総菜のあたためはほとんどラップをしません。調理済みの冷凍食品の解凍あたためは、ラップをします。(15・16ページ参照)
●冷蔵や常温のご飯はラップはしません。冷凍ご飯の解凍あたためはラップをします。(15・16ページ参照)

冷めたご飯やピラフなどのかたまりがほぐせるものはほぐしてから加熱する

乳幼児のミルクやベビーフードはオート調理ではあたためられません
手動 レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。(5ページ参照)

冷凍ご飯は 解凍あたため で加熱する
ご飯1杯分(約150g)を厚さ2〜3cmの四角形に形作り、ラップで包んで冷凍したご飯は、ラップが重なっている方を下にして、平皿にのせて加熱します。(15ページ参照)

市販のご飯、おにぎりは
●市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、食品メーカーの指示に従い、手動 レンジ 500W で加熱します。
●市販の真空パックのご飯をあたためるときは、42ページを参照します。
●市販のご飯やおにぎりをあたためる時は、包装のままで加熱すると、包装やインクがテーブルプレートに付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして手動 レンジ 500W で加熱します。

冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ

ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。（マッシュルームなどは、あらかじめ取り除き、加熱後加えます。）

包装や容器、材質に注意して

市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。

スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。

凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は

4さしみ 5解凍 を使います。（20ページ参照）

いか料理を加熱するとはじける

手動 レンジ 200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってからラップをして加熱します。

加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたたまり具合に違いが出ます。
このようなときは、ふたやラップなどのおおいをして加熱し、加熱後そのまましばらくおきます。

オート調理であたためられない料理があります。

まんじゅうやパン類、冷凍野菜、ベビーフードなどは手動で加熱してください。（5・16ページ参照）

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。
市販品のなかには、電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。

重ならないように並べて

シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて

ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。ラップでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて

カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。

－20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、加熱不足になることがあります。手動 レンジ 600W で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

調理済み食品の冷凍保存（フリージング）のコツ

★熱いものは
よく冷ましてから冷凍します。

厚さ2～3cm

★ご飯やカレーなどは
ご飯は１杯分（150g）ずつに、カレーなどは１皿分（100～300g）ずつに分け、薄く（厚さ2～3cm）平らにして冷凍します。（丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。）

★野菜は
固めにゆでて、水気をよくきって１回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

ご飯、お総菜のあたためメニュー

●オート調理の１回分の分量目安は1～2人分(4人分)です。（分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです。）
●3人分以上は仕上がり調節を やや強 か 強 にします。
●食品の重量が100ｇ未満のときは手動 レンジ 600W であたためます。（16・27ページ参照）

●印はラップをする。×印はしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの	●ご飯・おにぎり（1ごはん で加熱） 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。 ●チャーハン・ピラフ（1ごはん で加熱） 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類	●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	●焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。	●
焼きもの	●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる	×

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
炒めもの	●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの	●野菜の煮もの・おでん（卵は取り除く） 容器に入れて煮汁をかける。	×
煮もの	●煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	●
蒸しもの	●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの	●カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後、加える。）	●
汁もの	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。	×

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

●あたため キーを2度押して 解凍あたため で調理します。
●オート調理の１回分の分量目安は1～4人分です。
(分量は食品と容器を合わせて あたため は1,800g、1ごはん は1,200gまでです。)
●食品の重量が100ｇ未満のときは手動 レンジ 600W であたためます。（16・27ページ参照）

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの／めん類	●冷凍ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。 ●冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ●冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
焼きもの	●冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。	●
揚げもの	●冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
炒めもの	●冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	●冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。 仕上がり調節 やや弱 に合わせる	●
汁もの	●冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。 ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 強 に合わせ、ゆとりをもっておおう。 加熱後かたまりをほぐし、かき混ぜる。	●

レンジ あたため 解凍あたため 1ごはん メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

あたための目安時間

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ600W	
			分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	ご飯	×	150g（1杯）	約1分
	おにぎり		150g（1個）	
	チャーハン・ピラフ		250g（1人分）	約1分40秒
	スパゲッティ・焼きそば			約2分30秒
焼きもの	焼き魚	●	100g（1人分）	約1分
	ハンバーグ・焼き肉	×		
	焼きとり		150g（5串）	1分40秒～2分
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g（2～4個）	40～50秒
	コロッケ		150g（2個）	50秒～1分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g（1人分）	1分40秒～2分
	酢豚・八宝菜		200g（1人分）	1分40秒～2分
煮もの	野菜の煮もの	×	200g（1人分）	1分40秒～2分
	煮魚	●	100g（1切れ）	約50秒
蒸しもの	シューマイ	×	200g（10～13個）	約1分20秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g（1人分）	1分40秒～2分
	みそ汁 コンソメスープ	×	150mL（1人分）	1分20秒～1分40秒

（1mL＝1cc）

解凍あたための目安時間

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ600W	
			分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	冷凍ご飯	●	150g（1杯）	2分10秒～2分30秒
	冷凍おにぎり		150g（1個）	
	冷凍チャーハン・ピラフ		250g（1人分）	4分～4分30秒
	冷凍スパゲッティ			
焼きもの／揚げもの	冷凍ハンバーグ	●	100g（1人分）	2分30秒～3分
	冷凍天ぷら・フライ	×	100g（2～4個）	約1分40秒
	冷凍コロッケ		150g（2個）	2分～2分30秒
炒めもの	冷凍八宝菜	●	200g（1人分）	3～4分
	冷凍ミートボール		100g（1人分）	約2分30秒
蒸しもの	冷凍シューマイ	●	200g（10～13個）	2分30秒～3分
汁もの	冷凍カレー・シチュー	●	200g（1人分）	4分～4分30秒

－フライなどの市販の冷凍食品を加熱するときは－

食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は食品メーカーが設定している手動 レンジ500W の時間を目安にして、様子を見ながら加熱し、加熱後すぐに裏返します。（1個50g以下のものを1～2個で加熱するときは、記載時間より若干多めに加熱します。）

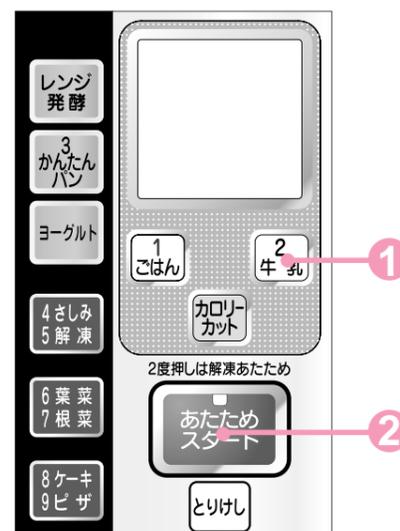
まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表

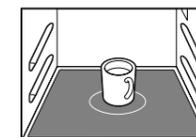
■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
手動 レンジ600W で加熱してください。

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

	メニュー名	おおいの有無	分　量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	30～40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。加熱しすぎると中の具が熱くなり、やけどの恐れがある。
	冷凍あんまん・肉まん		80g（各1個）	1分～1分20秒	
	まんじゅう	×	100g（2個）	20～30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
	パン類		80g（1～2個）	20～30秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	1分～1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがある。（22ページ参照）
	ほうれん草・いんげん		200g	1分50秒～2分	
	枝豆・かぼちゃ	●	200g	2～3分	
	スイートコーン		300g（1本）	5～6分	包装をはずしてサッと水にくぐらせ、ラップに包んで加熱する。

牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

2牛乳 の使いかた

食品を入れる

食品はテーブルプレートの中央に置く

牛乳の場合
（40ページ参照）

1 2牛乳 キーを押す

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

牛乳の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート

牛乳が2個以上の場合、中央に寄せる

※端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。また沸とうしたり、加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

● お酒のあたためは手動調理を使います。（27、42ページ参照）

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、手動 レンジ600W で加熱してください。（27ページ参照）

2牛乳 のコツ

1回の分量は

1杯(200mL)から4杯まででです。3杯以上を加熱するときは、仕上がり調節 やや強 か 強 にします。1杯が ½量以下の時は手動 レンジ600W か手動 レンジ500W で加熱します。(27ページ参照)(1mL=1cc)

容器は

広口で背の低いマグカップを使います。

牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います

冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは 弱 で加熱します。

牛乳は容器の7～8分目まで入れます

容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

牛乳びんでの加熱はできません

容器は

広口で背の低いマグカップを使います。

仕上がりがぬるかったときは

手動 レンジ600W で様子を見ながら、さらに加熱します。
2牛乳 で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

加熱室は冷ましてから使う

グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。 加熱室が熱いと「C06」を表示して加熱できません。充分冷ましてから使うか、手動 レンジ600W で加熱してください。
(27ページ参照)

オート調理

カロリーカット

揚げもの
焼きもの
炒めもの

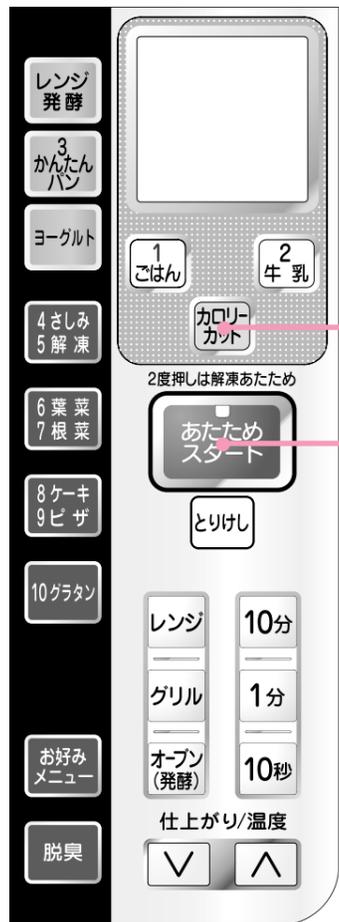
揚げものは天かすや煎りパン粉を使い、油をおさえて、焼きものは食品の余分な脂を引き出し、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジでカロリーをおさえたカロリーカットメニューが作れます。

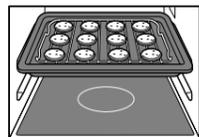
揚げもの
焼きもの
上段

付属の角皿・焼網を使う。（焼網はメニューによっては使用しません）

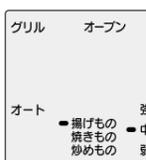
炒めもの

付属品は使わない。

カロリーカット の使いかた

(例) 揚げもの の場合

食品を入れる

ヒレカツの場合
（51ページ参照）

1 カロリーカット キーを1度押す

表示窓のメニューを 揚げもの に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

キーを押すごとに揚げもの➡焼きもの➡炒めもの➡揚げものとセットできます。

2 スタートキーを押す

途中で変わる ➡

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

⬇途中で変わる

＊表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。
■角皿にのせたまま取り出します。

カロリーカット キーのコツ

揚げもの のコツは51ページを参照します。
焼きもの のコツは52、53ページを参照します。
炒めもの のコツは54ページを参照します。

⚠ 注意

炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。

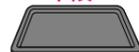
少量（表示の分量の½量以下）で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

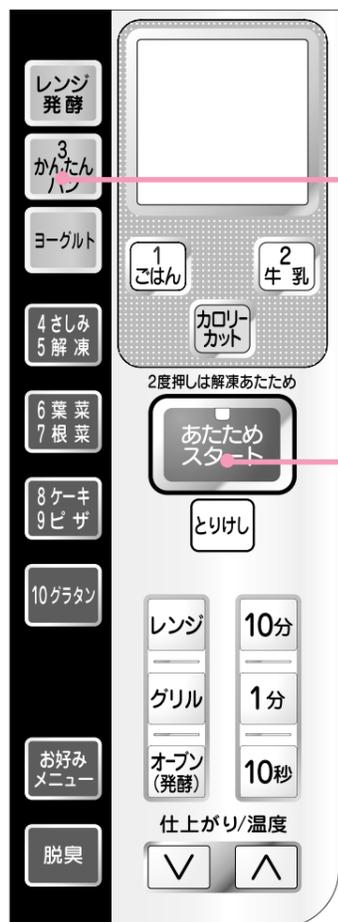
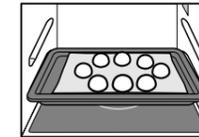
オート調理

オートメニュー

3 かんたんパン

パン生地作りは レンジ発酵 だからパン作りもかんたん。形をかえて、トッピングをかえて、いろいろな味が楽しめます。

下段

付属の角皿を使う。

3 かんたんパン の使いかた

食品を入れる

かんたんパン(8個)の場合
（61ページ参照）

1 3かんたんパン キーを押す

■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

途中で変わる ➡

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
＊表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

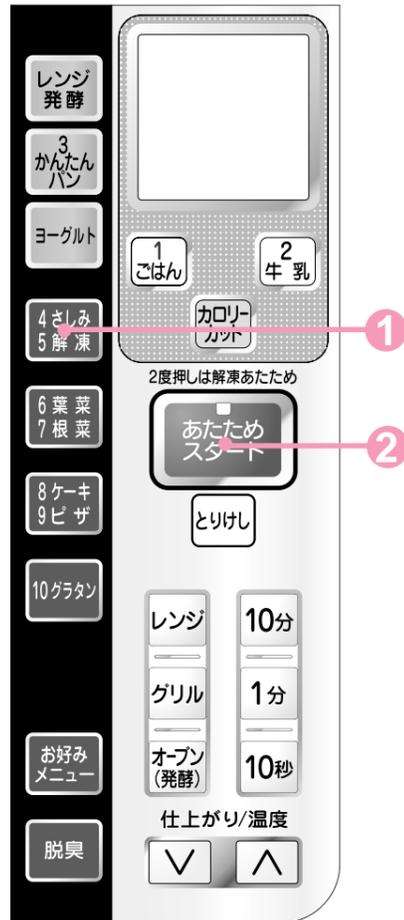
3 かんたんパン のコツ

3かんたんパン のコツは61ページを参照します。

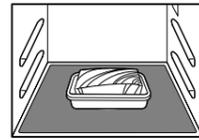
オート調理

オートメニュー 4さしみ 5解　凍

生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

4さしみ/5解凍 の使いかた （1度押し：4さしみ 2度押し：5解　凍）

(例) 4さしみ の場合

食品を入れる

食品は発泡スチロール製のトレーにのせ、テーブルプレートの中央に置く

まぐろの場合
(21ページ参照)

1 4さしみ/5解凍 キーを1度押す

表示窓の番号を4に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

4さしみ/5解凍 キーを押すごとに 4➡5➡4 とセットできます。

2 スタートキーを押す

途中で変わる ➡
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

＊表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終ります。

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまく解凍できない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか手動 レンジ 100W で様子を見ながら加熱してください。(40ページ参照)

4さしみ/5解凍 のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。

加熱室が熱いと「C06」を表示して加熱できません。
グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

4さしみ/5解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。
  分量が100g未満のときは手動 レンジ 100W で様子を見ながら解凍します。(40ページ参照)
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 容器は発泡スチロール製のトレーを使って
  ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。
  トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- アルミホイルを使って
  形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。
  アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。
- 4さしみ 5解凍 を使い分け
  さしみとして解凍する場合は 4さしみ にします。
  肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は 5解凍 にします。
- 解凍が足りなかったときは、手動 レンジ 100W で様子を見ながらさらに解凍します。
- 冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。
  －20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、解凍不足になることがあります。手動 レンジ 100W で様子を見ながら、さらに解凍してください。
- 分量が100g未満のときは、手動 レンジ 100W で様子を見ながら解凍します。(40ページ参照)
- とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動 レンジ 100W か手動 レンジ 200W で途中様子を見ながら解凍します。
- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜の解凍は
  手動 レンジ 200W にして200gで4～5分を目安に、様子を見ながら解凍します。 解凍からあたためまで加熱するときは 解凍あたため で加熱します。冷凍野菜は16ページを参照します。

4さしみ のコツ

まぐろ、いか、えび（さしみ用）を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。

均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

丸まった方を下にする

5解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。

薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。
ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 強 に合わせて解凍します。

アルミホイルを使って

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

- 解凍後、必ず3～5分そのまま置いて自然解凍します。

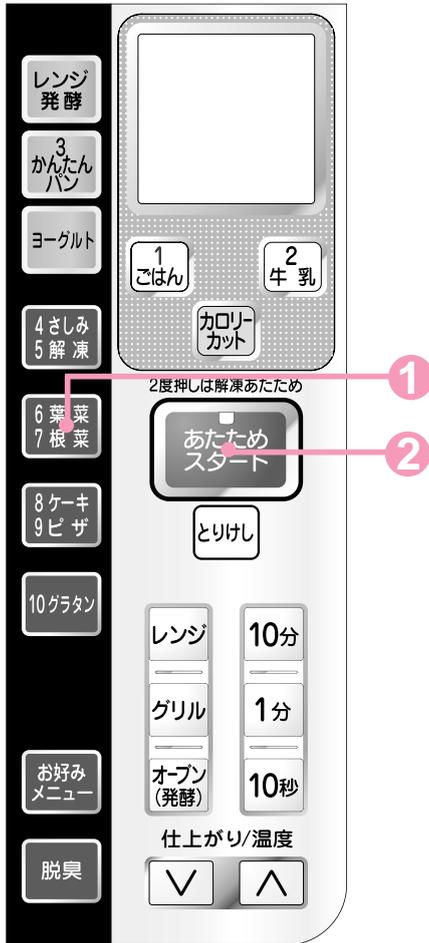
上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

★材料は新鮮なものを
1回分ずつ（200～300g）に分け、1～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
★ラップなどでピッタリ密封を
★魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

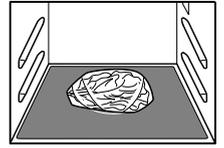
オート調理

オートメニュー 6葉 菜 7根 菜

お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、色あざやかに仕上がります。

6葉菜/7根菜 の使いかた （1度押し：6 葉 菜 2度押し：7 根 菜）

(例) 6 葉菜 の場合

食品を入れる

食品はラップに包んでテーブルプレートの中央に置く

ほうれん草の場合
（40ページ参照）

1 6葉菜/7根菜 キーを1度押す

表示窓の番号を6(葉菜)に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

6葉菜 / 7根菜キーを押すごとに6➡7➡6とセットできます。

2 スタートキーを押す

途中で変わる ➡

レンジ オート 分 30 秒 強 中 弱

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

＊表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が "終了" になり、加熱が終ります。

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまく加熱されない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、手動 レンジ 600W で加熱してください。(27ページ参照)

6葉菜/7根菜 のコツ

1回の分量は

6葉菜 で加熱する葉菜、果・花菜類は100～500gです。500g以上は 仕上がり調節 やや強 で加熱します。7根菜 で加熱する根菜類は100～1,000ｇです。丸ごとのじゃがいも300g以上を加熱するときは仕上がり調節 強 で加熱します。

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせて

野菜はラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときはまとめてラップに包んで加熱し、加熱後、上下を返してしばらくそのまま置きます。

少量で加熱するときは

分量が100g未満のときはオート調理できません。手動 レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。(27ページ参照)
特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100ｇ未満)のとき乾燥したり、火花(スパーク)が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、同様に加熱します。

テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。
必ずペーパータオルやふきんでふきとってください。(こびりつきの原因)

仕上がり調節キーは

やわらかめにしたい場合は やや強 か 強、固めにしたい場合には やや弱 か 弱 にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けます。(40ページ参照)

＊葉菜、果・花菜、根菜の種類と区分けは40ページの加熱時間一覧表を参照します。冷凍した野菜は16ページを参照し、手動 レンジ 600W で加熱します。

＊丸ごとのじゃがいも6個を加熱するときは、図のようにまとめてラップで包み、テーブルプレートの中央に置いて加熱します。

奥

手前